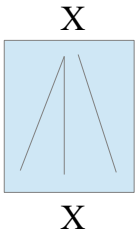


THÈME DE LA SÉANCE
Découvrir le Tennis de Table et reprise après les vacances !

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SÉANCE
S'intégrer au groupe, découvrir les bases du tennis de table.

Durée de la séance : 1h 30

Entraîneurs et Animateur: BEILLARD Pascal, DELORY Fabrice, GOUGEON Romain.

Durée	THÈME de l'exercice	DESCRIPTION	EVALUATION	CONSEILS AUX JOUEURS	Simplification / Complexification
10'	Présentation de la séance, de l'année, du bureau, des entraîneurs, etc...	/	/	/	/
30' 10' et 20'	S'échauffer Hors table	Quelques tours de la salle de gymnase + Étirements etc...	Respecter les consignes	Faire monter le rythme cardiaque	(A voir : Jeunes OBLIGATOIRE Adultes : S'ils veulent.)
	S'échauffer à la Table.	Régularité à la table CD/CD , RE/RE, sur la ligne du milieu, les 2 Diagonales et 2 Lignes droites.		Être en coopération avec le joueur en face.	Varier les lignes → 8
20'	Déplacements	 Un joueur envoie des balles au 3 points ci-contre. Le receveur prend tout en CD et relance la balle où le relanceur se sent le mieux pour la renvoyer.	Chacun son tour 5 minutes	Avec 1 seule balle ou Panier de 20 Balles Être en coopération avec le joueur en face.	Peut reprendre en revers

30'	Jeux compétitifs	Montée descente. Appliquer ces exercices en matchs. Ronde 1 et 2: Tout le monde remet sans attaquer. Pour gagner, deviner ! Ronde 3 et 4 : Tout le monde fait déplacer son adversaire. Mais le joueur peut prendre l'avantage quand il le souhaite... A vous de choisir le bon moment !	Match en 1 set de 11 points gagnants, sans point d'écarts. Effectuer le set en entier. (En attendant les autres, faites quelques balles!)	Être en situation de duel.	/
5'	BILAN	Est-ce que la séance à vous a plu ? Que voudriez-vous faire la prochaine fois ?	TRES IMPORTANT DE REPONDRE AUX QUESTIONS Chacun son tour	Envoyer par email à rom.gougeon@orange.fr	/

Thème de la prochaine séance : « **Distribution au panier de balles et acquisition des bases du tennis de table** »

N'hésitez pas à visiter le site et notre page Facebook pour rester à l'affût des nouvelles informations concernant notre club !

<http://att.azaysurher.free.fr>

Page Facebook : [Tennis de Table - ATTAC](#)

